

ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਹੱਖਿਆ ਕਰੋ

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖਣਾ

- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪੁਰਾਣੇ ਜਾਂ ਤਿੜਕ ਰਹੇ ਪੈਟ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖੋ
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਹੱਥ ਅਤੇ ਖਿੱਡੇਂਟੇ ਅਕਸਰ ਧੋਵੋ
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹਰ ਦਿਨ ਸੇਹਤਮੰਦ ਖਾਏ ਅਤੇ ਸਨੈਕਸ ਖੁਆਓ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਮਿਠਾਈਆਂ ਦੇਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ

ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਅਤੇ ਬਾਹਰ

- ਆਪਣੇ ਘਰ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਧੂੜ-ਗਹਿਤ ਰੱਖੋ
- ਕਦੇ ਵੀ ਪੇਟ ਨੂੰ ਰੇਗਮਾਰ ਨਾਲ ਨਾ ਰਗਡੇ, ਖੁਸ਼ਕ ਰੱਖਕੇ ਨਾ ਖੁਰਦੇ, ਬਿਜਲਈ ਉਪਕਰਨਾਂ ਨਾਲ ਨਾ ਧੋਵੋ ਜਾਂ ਸੈਂਡਬਲਾਸਟ ਨਾ ਕਰੋ ਜਦ ਤੱਕ ਕਿ ਇਸਨੂੰ ਟੈਸਟ ਨਾ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਸਿੱਕਾ ਨਾ ਹੋਵੇ
- ਘਰੋਂ ਬਾਹਰ ਨੰਗੀ ਧੂੜ ਨੂੰ ਢਕ ਦਿਓ ਜਿੱਥੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਖੇਡਦਾ ਹੈ
- ਅੰਦਰ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜੁੱਤਿਆਂ ਨੂੰ ਉਤਾਰ ਦਿਓ ਜਾਂ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਪਾਇਦਾਨ 'ਤੇ ਪੂੰਝੋ
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਿੱਕੇ ਦੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਕਾਰ ਵਿੱਚ ਬੈਠਣ ਜਾਂ ਘਰ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੰਮ ਵਾਲੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਅਤੇ ਜੁੱਤਿਆਂ ਨੂੰ ਬਦਲੋ, ਅਤੇ ਮੂੰਹ-ਹੱਥ ਧੋ ਲਓ ਜਾਂ ਸ਼ਾਵਰ ਹੇਠ ਨਹਾ ਲਓ

ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਖਰੀਦਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਵਰਤਦੇ ਹੋ

- ਉਹਨਾਂ ਪਲੇਟਾਂ ਅਤੇ ਭਾਂਡਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ ਜੇ ਪੁਰਾਣੇ ਹਨ, ਘਸ ਗਏ ਹਨ, ਜਾਂ ਪ੍ਰਾਚੀਨ ਹਨ, ਜੇ ਕਿਸੇ ਛੋਟ ਬਾਜ਼ਾਰ ਤੋਂ ਲਈ ਹਨ ਜਾਂ ਫਿਰ ਰੇਹਿੜੀਆਂ-ਫੜੀਆਂ ਵਾਲੇ ਬਾਜ਼ਾਰ ਤੋਂ ਲਈ ਹਨ, ਜੇ ਕਿਸਟਲ ਤੋਂ ਬਣੇ ਹਨ, ਹੱਥ ਨਾਲ ਬਣਾਏ ਗਏ ਹਨ, ਜਾਂ ਯੂ.ਐਸ.ਏ. ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਬਣਾਏ ਗਏ ਹਨ ਜਦ ਤੱਕ ਕਿ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਟੈਸਟ ਨਾ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸਿੱਕਾ ਨਾ ਹੋਵੇ।
- ਅਜ਼ਾਰਕੇਨ, ਗਰੇਟਾ, ਜਾਂ ਪੇਅ-ਲੂ-ਆਹ ਵਰਗੇ ਉਪਚਾਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ। ਕੁਝ ਆਯੁਰਵੈਦਿਕ ਉਪਚਾਰ, ਰਵਾਇਤੀ ਚੀਜ਼ੀਂ ਉਪਚਾਰ, ਅਤੇ ਕੁਝ ਹੋਰ ਉਪਚਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਸਿੱਕਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਉਪਚਾਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।
- ਕੁਝ ਰਵਾਇਤੀ ਮੇਕ-ਅੱਪ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੋਹਲ ਜਾਂ ਸੁਰਮੇ ਵਿੱਚ ਵੀ ਸਿੱਕਾ ਪਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ।
- ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਦੁਆਰਾ ਯੂ.ਐਸ.ਏ. ਵਿੱਚ ਲਿਆਂਦੇ ਗਏ ਭੇਜਨਾਂ ਅਤੇ ਚਮਕੀਲੇ ਰੰਗ ਦੇ ਮਸਾਲਿਆਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਚਾਉਲਾਈਨਜ਼ ਅਤੇ ਹਲਦੀ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਗਹਿਣਿਆਂ, ਮੱਛੀਆਂ ਫੜ੍ਹਨ ਵਾਲੇ ਸਿੱਕਰਾਂ, ਗੋਲੀਆਂ ਜਾਂ ਗੋਲੀਆਂ ਦੇ ਡੱਬਿਆਂ ਨਾਲ ਨਾ ਖੇਡਣ ਦਿਓ ਜਾਂ ਮੂੰਹ ਨਾ ਲਾਉਣ ਦਿਓ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਾਸਤੇ ਦੇਖੋ www.cdph.ca.gov/programs/clppb, ਜਾਂ ਫਿਰ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਚਾਈਲਡਹੁੱਡ

ਲੈਂਡ ਪੇਆਜ਼ਿਨਿੰਗ ਪ੍ਰੀਵੈਨਸ਼ਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ:



ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਦੇ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਆਸ-ਪਾਸ ਸਿੱਕਾ ਹੈ?

ਸਿੱਕਾ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਕਈ ਬਾਵਾਂ 'ਤੇ ਪਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਿੱਕਾ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਿੱਕਾ ਕਿਸੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਿੱਕੇ ਦਾ ਜ਼ਹਿਰੀਲਾਪਣ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸਿੱਖਣਾ, ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਅਤੇ ਠੀਕ ਵਿਵਹਾਰ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਬੱਚੇ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਕੇ ਦਾ ਜ਼ਹਿਰੀਲਾਪਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਬਿਮਾਰ ਦਿਖਾਈ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੇ ਜਾਂ ਬਿਮਾਰਾਂ ਵਾਂਗ ਨਹੀਂ ਵਿਚਰਦੇ।

ਸਿੱਕੇ ਵਾਸਤੇ ਟੈਸਟ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ। ਸਿੱਕੇ ਵਾਸਤੇ ਖੂਨ ਦਾ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣਾ ਇਹ ਜਾਣਨ ਦਾ ਇੱਕ ਇੱਕ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਿੱਕੇ ਦਾ ਜ਼ਹਿਰੀਲਾਪਣ ਹੈ।

1 ਅਤੇ 2 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੱਕ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਟੈਸਟ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਕੁ 2 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਸਿੱਕਾ ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਵਿੱਚ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ...



ਤਿੜਕ ਰਹੇ ਪੇਂਟ ਵਿੱਚ



ਅਜ਼ਾਰਕੇਨ, ਗਰੇਟ, ਜਾਂ ਪੇ-ਲੂਹ-ਆਹ ਵਰਗੇ
ਉਪਚਾਰਾਂ ਵਿੱਚ



ਕੰਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਲਾਂ, ਚਮੜੀ, ਜੁੱਤਿਆਂ, ਅਤੇ
ਕੱਪੜਿਆਂ 'ਤੇ



ਗੋਲੀਆਂ (ਪਿਸਤੋਲ ਆਦਿ ਦੀਆਂ) ਅਤੇ ਮੱਛੀਆਂ
ਫੜ੍ਹਨ ਵਾਲੇ ਸਿੰਕਰਾਂ ਵਿੱਚ



ਕੁਝ ਖਿੱਡੌਣਿਆਂ ਵਿੱਚ



ਕੁਝ ਗਹਿਣਿਆਂ ਵਿੱਚ
www.dtsc.ca.gov/Toxic-Jewelry-Samples.cfm



ਕੁਝ ਕੈਂਡੀਆਂ ਵਿੱਚ
www.cdph.ca.gov/data/Documents/fdbLiCLiC07.pdf



ਨੰਗੀ ਧੂੜ ਵਿੱਚ



ਰਵਾਇਤੀ ਮੇਕ-ਅੱਪ ਵਿੱਚ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੋਹਲ, ਸੁਰਮਾ,
ਜਾਂ ਸਿੰਘੂਰ



ਕੁਝ ਪਲੇਟਾਂ ਅਤੇ ਭਾਂਡਿਆਂ ਵਿੱਚ



ਘਰੇਲੂ ਧੂੜ ਵਿੱਚ



ਯ.ਐੱਸ.ਏ. ਤੋਂ ਬਾਹਰੋਂ ਆਏ ਭੇਜਨਾਂ ਅਤੇ ਚਮਕੀਲੇ
ਰੰਗ ਵਾਲੇ ਮਸਾਲਿਆਂ ਵਿੱਚ